

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



**ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.**

**"ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΥ ΝΥΧΙΩΝ"**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.	3
2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων	3
3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.	4
ΟΜΑΔΑ 1	4
ΟΜΑΔΑ 2	5
ΟΜΑΔΑ 3	7
ΟΜΑΔΑ 4	8
ΟΜΑΔΑ 5	8
ΟΜΑΔΑ 6	8
ΟΜΑΔΑ 7	9
ΟΜΑΔΑ 8	9
ΟΜΑΔΑ 9	10
ΟΜΑΔΑ 10	10
ΟΜΑΔΑ 11	12
ΟΜΑΔΑ 12	12
ΟΜΑΔΑ 13	13
ΟΜΑΔΑ 14	14
4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)	14

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «*Αισθητικός Ποδολογίας και Καλλωπισμού Νυχιών*» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. 2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1098/2014), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, του Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013) όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του Ν. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 8/2014) και ισχύει.

2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «*Αισθητικός Ποδολογίας και Καλλωπισμού Νυχιών*» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

ΟΜΑΔΑ 1

1. Δώστε τους παρακάτω ορισμούς: ιστός, όργανο, σύστημα.
2. Ποια είναι η δομή του κυττάρου;
3. Τι ονομάζουμε αρτηριακή πίεση;
4. Ποιες είναι οι πιο συχνές ασθένειες που αφορούν το κυκλοφορικό σύστημα;
5. Από τι αποτελείται το αίμα και ποιες είναι οι ομάδες αίματος;
6. Για ποιους λόγους γίνεται μετάγγιση αίματος;
7. Ποιες είναι οι κύριες λειτουργίες του αίματος;
8. Τι ονομάζουμε αιματοκρίτη;
9. Σε ποιες ομάδες αίματος μπορεί να δώσει αίμα η ομάδα Ο;
10. Τι διαδικασία ακολουθούμε σε περίπτωση μεγάλης αιμορραγίας;
11. Περιγράψτε τη μικρή και μεγάλη κυκλοφορία.
12. Για ποιο λόγο η καρδιά δεν παθαίνει ποτέ κάματο;
13. Από τι αποτελείται το κυκλοφορικό σύστημα;
14. Περιγράψτε την αναπνευστική οδό.
15. Ποιος είναι ο σκοπός της πέψης;
16. Σε τι διασπώνται οι πρωτεΐνες μέσα στον πεπτικό σωλήνα;
17. Ποιο είναι το ένζυμο που προκαλεί τη διάσπαση των λιπών;
18. Τι είναι το γαστρικό υγρό και πού παράγεται;
19. Για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η πρόσληψη θρεπτικών ουσιών από τον οργανισμό;
20. Ποια είναι η λειτουργία του νευρικού συστήματος;
21. Τι ονομάζουμε μυϊκό τόνο;
22. Ποιες είναι οι ιδιότητες των μυϊκών ινών και ποιες κατηγορίες αυτών γνωρίζετε;
23. Τι είναι η υπόφυση;
24. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενδοκρινών και εξωκρινών αδένων;
25. Ποιες είναι οι ορμόνες που βοηθάνε τον οργανισμό να αντιμετωπίσει καταστάσεις stress;
26. Ποια είναι η τιμή της γλυκόζης του αίματος σε φυσιολογικές καταστάσεις;
27. Ποια είναι τα συμπτώματα που παρουσιάζονται όταν έχουμε αυξημένη παραγωγή ορμονών του θυρεοειδούς αδένος;
28. Τι είναι η αυξητική ορμόνη;
29. Πού βρίσκεται ο θυρεοειδής αδένος και ποιες ορμόνες παράγει;
30. Ποιες ορμόνες παράγονται από το πάγκρεας;
31. Δώστε τους παρακάτω ορισμούς: ενδημία, πανδημία και επιδημία.
32. Τι καλείται υγεία και ποια η σημασιολογία της για τον άνθρωπο;
33. Ποια είναι τα λοιμώδη νοσήματα και ποιος ο τρόπος μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων;
34. Τι εννοούμε με τους όρους «μόλυνση», «λοιμώξη» και «ανοσία»;
35. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ απολύμανσης και αποστείρωσης;
36. Πώς γίνεται η μετάδοση της χολέρας;

37. Τι διαδικασία ακολουθούμε σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας;
38. Ποια είναι τα συμπτώματα που παρουσιάζει το άτομο σε περίπτωση ηλίαςσης;
39. Πώς αντιμετωπίζεται το διαβητικό κώμα;
40. Τι είναι η γάγγραινα;
41. Ποια είναι τα αίτια από τα οποία προκαλούνται οι δηλητηριάσεις και με ποια συμπτώματα εκδηλώνονται;
42. Τι καλείται έγκαυμα πρώτου, δεύτερου, τρίτου και τετάρτου βαθμού;

ΟΜΑΔΑ 2

1. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες των υδατανθράκων στον οργανισμό;
2. Τι ονομάζουμε υδατάνθρακες και πώς ταξινομούνται;
3. Ποιες είναι οι συνηθισμένες πηγές υδατανθράκων;
4. Πώς χρησιμοποιείται η γλυκόζη κατά το μεταβολισμό των υδατανθράκων; (ή Τι γνωρίζετε για το μεταβολισμό των υδατανθράκων;)
5. Τι ονομάζουμε πρωτεΐνη και ποια η δομική της μονάδα;
6. Πώς διακρίνονται οι πρωτεΐνες; Ποιες πρωτεΐνες ονομάζονται υψηλής βιολογικής αξίας;
7. Ποια αμινοξέα ονομάζονται ουσιώδη ή απαραίτητα και ποια μη ουσιώδη;
8. Ποιος είναι ο ρόλος των αμινοξέων όταν είναι περιορισμένη η πρόσληψη υδατανθράκων και λιπών με την τροφή;
9. Σε ποιο όργανο γίνεται μεταβολισμός των πρωτεϊνών και ποιες ρυθμίσεις γίνονται από το όργανο αυτό;
10. Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις;
11. Πώς επιδρά η μείωση της θερμικής πρόληψης στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών;
12. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες των πρωτεϊνών;
13. Ποιο είναι το ελάχιστο ποσοστό πρωτεϊνών που θα πρέπει να προσλάβει ο ανθρώπινος οργανισμός με την τροφή του;
14. Με ποια εξέταση μπορούμε να δούμε ότι η δίαιτα που ακολουθεί κάποιο άτομο είναι πρωτεϊνική και πώς λέγονται τα σώματα που βρίσκουμε με την εξέταση αυτή;
15. Ποιες είναι οι πηγές προέλευσης των πρωτεϊνών;
16. Ποιοι είναι οι δύο τύποι λιπώδους ιστού που υπάρχουν στο σώμα του ανθρώπου και πού συγκεντρώνεται ο καθένας;
17. Ποιο όργανο είναι υπεύθυνο για το μεταβολισμό των λιπιδίων και ποιες είναι οι κυριότερες λειτουργίες του;
18. Ποιες είναι οι πιθανές τοξικές επιδράσεις από την αυξημένη πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (Π.ΛΟ);
19. Τι εννοούμε με τον όρο λίπη;
20. Σε ποιες κατηγορίες κατατάσσονται τα λίπη έλαια και τι συμπεριλαμβάνεται στην καθεμιά;
21. Πού βρίσκονται και πώς δρουν τα W-3 και W-6 λιπαρά οξέα;
22. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες των λιπιδίων στον οργανισμό;
23. Να αναφέρετε τροφές που δεν έχουν καθόλου λιπαρά.
24. Πού βρίσκονται τα κορεσμένα και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πώς δρουν;
25. Σε μια δίαιτα αδυνατίσματος, ποιο ποσοστό επί τις εκατό θα είναι τα λίπη και από ποια κατηγορία;

26. Τι περιλαμβάνει η διατροφή που ακολουθούμε προκειμένου να έχουμε όμορφο δέρμα;
27. Ποια είναι τα θρεπτικά στοιχεία (που θα πρέπει να λαμβάνουμε με τη διατροφή μας) κατά των ελεύθερων ριζών;
28. Τι γνωρίζετε για το σωστό συνδυασμό των τροφών;
29. Ποιες βιταμίνες και ποια ιχνοστοιχεία είναι απολύτως απαραίτητα για τις γυναίκες;
30. Τι είναι βιταμίνες και πώς διακρίνονται, Να αναφέρετε παράδειγμα από την κάθε κατηγορία.
31. Ποια κατηγορία βιταμινών στερούνται τα τρόφιμα που είναι γνωστά σαν 0% και 0%;
32. Από τι εξαρτώνται οι απαιτήσεις σε βιταμίνες;
33. Να αναφέρετε τα γενικά συμπτώματα που οφείλονται σε βιταμινική ανεπάρκεια.
34. Ποιος είναι ο ρόλος των ανόργανων στοιχείων στον ανθρώπινο οργανισμό;
35. Ποιοι διαιτητικοί παράγοντες αυξάνουν την απορρόφηση του ασβεστίου στον οργανισμό;
36. Γιατί στις δίαιτες προτείνουμε τροφές που είναι πλούσιες σε κάλιο; Να αναφέρετε μερικές από αυτές.
37. Ποιες τροφές είναι πηγές σιδήρου;
38. Τι γνωρίζετε για τις χημικές δίαιτες;
39. Πως θα πρέπει να τρέφεται κάποιος που θέλει να ακολουθεί ισορροπημένο τρόπο διατροφής;
40. Ποιες τροφές βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης;
41. Ποιες τροφές και ποια ροφήματα είναι ευεργετικά για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας;
42. Τι είναι βασικός μεταβολισμός;
43. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό;
44. Ποιοι παράγοντες καθορίζουν το ύψος των θερμιδικών απαιτήσεων του ατόμου;
45. Τι είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος και πώς υπολογίζεται;
46. Ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους υπολογίζεται ο βασικός μεταβολισμός;
47. Ποια είδη τροφίμων περιλαμβάνει η μεσογειακή δίαιτα;
48. Σε ποιες παθήσεις δρα προληπτικά η μεσογειακή δίαιτα;
49. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες διατροφικές ανεπάρκειες κατά την βρεφική ηλικία;
50. Να αναφέρετε ονομαστικά τις διατροφικές διαταραχές που εμφανίζονται στην σχολική ηλικία.
51. Ποιες οι διατροφικές απαιτήσεις στην εφηβική ηλικία και ποιες οι διατροφικές ανεπάρκειες αυτής της ηλικίας;
52. Πώς χαρακτηρίζεται η παχυσαρκία της πρώτης παιδικής ηλικίας;
53. Ποιες οι διατροφικές απαιτήσεις που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη για τη σύνταξη διαιτολογίου για την παιδική ηλικία;
54. Ποιες μέθοδοι ακολουθούνται για τη διαιτητική αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας;
55. Ποιες αλλαγές γίνονται σε σχέση με το κολογόνο κατά το γήρας;
56. Τι αποτέλεσμα έχει η πρόσληψη λίπους στη μακροβιότητα του ανθρώπου;
57. Τι βλάβες προκαλούν τα υπεροξειδία στα κύτταρα;
58. Ποιοι παράγοντες προδιαθέτουν σε παθολογικές καταστάσεις στους ενήλικους; Ποιες είναι οι παθολογικές αυτές καταστάσεις; Ποιες από τις λειτουργίες του ανθρώπου μειώνονται με το γήρας;
59. Δώστε τον ορισμό της «κακής διατροφής».
60. Να αναφέρετε ονομαστικά τους παράγοντες που οδηγούν τους ενήλικες σε διατροφική ανεπάρκεια.

ΟΜΑΔΑ 3

1. Να αναφέρετε βασικές διαφορές μετάλλων και αμετάλλων.
2. Τι ονομάζουμε οξέα και τι βάσεις; Δώστε από δύο παραδείγματα σε κάθε κατηγορία των ενώσεων.
3. Τι είναι ΡΗ;(ορισμός) Πότε έχουμε ουδέτερο ΡΗ σε ένα διάλυμα.;Πώς μπορείτε να μετρήσετε την τιμή του ΡΗ;
4. Να δώσετε τον ορισμό της οξειδωση και της υδρόλυσης. Μπορεί ένα διάλυμα άλατος να έχει ΡΗ αλκαλικό, πότε και γιατί;
5. Να αναφέρετε τους τύπους των γαλακτωμάτων.Με ποιους τρόπους γίνεται η διάκρισή τους;
6. Πώς γίνεται η ταξινόμηση των γαλακτοποιητών;
7. Ποια βακτήρια κυρίως αναπτύσσονται στα καλλυντικά;
8. Ποιες είναι οι πηγές μόλυνσης των καλλυντικών προϊόντων και τι προκαλούν; (επιγραμματικά)
9. Τι είναι τα αντιοξειδωτικά σώματα και γιατί χρησιμοποιούνται; Ποια συνήθως χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προϊόντα;
10. Ποια είναι τα βασικότερα συστατικά ενός καλλυντικού προϊόντος π.χ. κρέμας; Ποια ονομάζουμε υδατική και ποια λιπαρή φάση;
11. Δώστε τον ορισμό του καλλυντικού σύμφωνα με την νομοθεσία της Ε.Ε.
12. Ποιο είναι το φυσιολογικό ΡΗ του δέρματος και πού οφείλεται;
13. Πώς γίνεται η μέτρηση του ΡΗ του δέρματος;
14. Τι είναι τα ΑΗΑ (Α – υδροξυοξέα) και πώς δρουν;
15. Τι ονομάζουμε Συστήματα και τι φάση ενός συστήματος;
16. Πώς δρουν οι επιφανειακοενεργές ουσίες; Να αναφέρετε ένα παράδειγμα.
17. Πώς ταξινομούνται οι επιφανειακοενεργές ουσίες ανάλογα με τις τιμές ΗLB;
18. Δώστε τους ορισμούς των παρακάτω λέξεων: γαλάκτωμα,αιώρημα,αφρός, αεροζόλ.
19. Τι γνωρίζετε για το Σχηματισμό γαλακτωμάτων με επιφανειακοενεργές ουσίες;
20. Ποιες είναι οι αλλοιώσεις που μπορούν να γίνουν σε ένα καλλυντικό προϊόν;
21. Τι εννοούμε με τον όρο συντηρητικά και τι αντισηπτικά – απολυμαντικά – μικροβιοκτόνα;
22. Ποια είδη μυκήτων μπορούν να βρεθούν στα καλλυντικά;
23. Σε ποιες τιμές ΡΗ αναπτύσσονται οι μύκητες και σε ποιες τα βακτήρια;
24. Τι γνωρίζεται για το σταφυλόκοκκο; Τι μέτρα θα πρέπει να λαμβάνονται προκειμένου να μη μολύνονται τα καλλυντικά από την έναρξη παρασκευής τους μέχρι και την διάθεσή τους στη κατανάλω-ση;
25. Ποιες ιδιότητες πρέπει να έχει ένα συντηρητικό που θα χρησιμοποιηθεί σε ένα καλλυντικό προϊόν; Να αναφέρετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την δραστικότητα των συντηρητικών.
26. Τι εννοούμε με τον όρο «τάγγιση»;
27. Πώς επιδρά στην τάγγιση το φως, η θερμοκρασία και το οξυγόνο;
28. Τι ονομάζουμε αναστροφή ενός γαλακτώματος;
29. Τι ονομάζουμε μεσεπιφανειακή τάση;
30. Πώς διακρίνονται τα κολλοειδή διαλύματα;
31. Ποιοι είναι οι βασικοί έλεγχοι που γίνονται στα καλλυντικά προϊόντα;
32. Τι περιέχουν τα κρεγιόν;
33. Για ποιους λόγους γίνεται η χρήση μάσκας προσώπου;
34. Τι είναι οι υδροκολλοειδείς μάσκες;
35. Πώς διακρίνονται οι μάσκες;

36. Τι γνωρίζετε για το οξείδιο του τιτανίου που προστίθεται σε αντηλιακή κρέμα ημέρας προσώπου;
37. Δώστε την παράσταση του φάσματος της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) και τη διάκριση σε περιοχές ανάλογα με την επίδραση στο δέρμα.
38. Ποιες κατηγορίες αντηλιακών προϊόντων γνωρίζετε;
39. Ποια είναι τα κύρια συστατικά που περιέχει η αργιλώδεις μάσκα και τι γνωρίζετε γι' αυτά;
40. Πού οφείλεται το μαύρισμα του δέρματος;
41. Τι είναι τα προϊόντα τεχνητού μαυρίσματος και ποιος ο σωστός τρόπος χρήσης τους;

ΟΜΑΔΑ 4

1. Να αναφέρετε επιγραμματικά ποιες είναι οι στοιχειώδεις πρωτογενείς βλάβες του δέρματος.
2. Τι γνωρίζετε για τα λέπια και το εξάνθημα;
3. Τι ονομάζουμε αλωπεκία και πώς θεραπεύεται;
4. Τι ονομάζουμε στρεπτοκοκκική επιδερμίτιδα και πώς θεραπεύεται;
5. Πού οφείλεται ο έρπης ζωστήρ, ποια τα συμπτώματά του και πώς θεραπεύεται;
6. Τι γνωρίζετε για την ακμή και πώς θεραπεύεται;
7. Τι είναι η ροδόχρους πιτυρίαση και τι είναι οι φακίδες;
8. Τι ονομάζουμε έκζεμα;
9. Πού οφείλεται η ψώρα, ποιες βλάβες εμφανίζονται και πώς θεραπεύεται;

ΟΜΑΔΑ 5

1. Νόμος του Ohm (ορισμός, τύπος).
2. Τι είναι η αντίσταση, τι η αγωγιμότητα και τι η ισχύς ηλεκτρικού ρεύματος; Δώστε αντίστοιχα τις μονάδες μέτρησης στο σύστημα C.G.S.
3. Τι ονομάζουμε φαραδικό και τι γαλβανικό ρεύμα; Εφαρμογές αυτών.
4. Τι είναι το φαινόμενο της ηλεκτρόλυσης και πού βρίσκει εφαρμογή;
5. Πώς πραγματοποιείται μία ηλεκτρόλυση με συνεχές ή εναλλασσόμενο ρεύμα;
6. Ποιες είναι οι ιδιότητες και οι χρήσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας;

ΟΜΑΔΑ 6

1. Ποιες είναι οι κυριότερες ανεπιθύμητες ενέργειες των τοπικών αναισθητικών φαρμάκων όταν απορροφηθούν;
2. Ποιες είναι οι κατηγορίες των αναλγητικών φαρμάκων; Δώστε από δύο παραδείγματα σε κάθε περίπτωση.
3. Να αναφέρετε περιληπτικά τον τρόπο δράσης των αιμοστατικών φαρμάκων.

4. Πώς δρουν οι σουλφαμίδες;
5. Ποιες είναι οι κυριότερες αλλεργικές αντιδράσεις που προκαλούν οι πενικιλίνες;
6. Πού χρησιμοποιούνται τα αντιμυκητιστακά αντιβιοτικά;
7. Τι ιδιότητες πρέπει να έχει ένα καλό αντιμικροβιακό φάρμακο;
8. Ποιες είναι οι καλύτερες συνθήκες για αντισηψία και απολύμανση με θέρμανση;
9. Ποιες αλκοόλες χρησιμοποιούνται ως αντισηπτικά και με ποιες μορφές;
10. Πώς δρα αντισηπτικά το υπεροξειδίο του υδρογόνου;

ΟΜΑΔΑ 7

1. Ποια είναι η σχέση επιπέδου και άξονα κίνησης;
2. Τι ονομάζεται κινητική μονάδα;
3. Ποια είναι τα είδη των κινήσεων που παρουσιάζουν τα κάτω άκρα κατά τη βάρδια;
4. Ποιες κινήσεις εκτελούνται στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και ποιο το εύρος τους;
5. Κινήσεις τετρακέφαλου μυός τόσο στην άνω όσο και στην κάτω μοίρα του.
6. Κινήσεις στερνοκλειδομαστοειδούς μυός
7. Εξηγήστε τις κινήσεις που εκτελεί η πύελος, καθώς και την έννοια του οσφυτυελικού ρυθμού.
8. Αναπτύξτε αναλυτικά την έκφυση και κατάφυση του μεγάλου γλουτιαίου μυός.
9. Κινήσεις αναλυτικές του γαστροκνημίου μυός.
10. Έκφυση και κατάφυση τραπεζοειδούς μυός.
11. Τι είναι η νόσος του THOMAS MORTON;
12. Τι γνωρίζετε για την ανεπάρκεια της 1ης ακτίνας;
13. Τι γνωρίζετε για τον άκαμπτο μέγα δάκτυλο και ποιες οι επιπτώσεις του;
14. Τι εννοούμε στατική ισορροπία;
15. Ποιοι είναι οι κοινοί κανόνες δεοντολογίας κάθε επαγγελματία;
16. Τι είναι η Ψυχολογία και ποιο το αντικείμενό της;
17. Τι είναι προσωπικότητα;
18. Νευρώσεις - Ψυχώσεις.
19. Τι είναι νοημοσύνη;

ΟΜΑΔΑ 8

1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ξηρού δέρματος;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του λιπαρού δέρματος;
3. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του μικτού δέρματος;
4. Ποια υλικά χρησιμοποιούνται για απλό καθαρισμό;
5. Τρόπος χρήσεως αιθέριων ελαίων.
6. Τι μάσκα χρησιμοποιούμε σε ξηρό δέρμα;
7. Ποιες είναι οι ιδιότητες της μάσκας που προορίζεται για λιπαρό δέρμα;
8. Αναφερθείτε στις δοκιμασίες ανεκτικότητας (pats test) που πρέπει να γίνονται πριν από την εφαρμογή αιθέριων ελαίων, καθώς και τις δερματικές αντιδράσεις (αλλεργίες) που δίνουν αυτά.

9. Τι καλείται φρουτοθεραπεία και ποια η δοκιμασία εφαρμογής της στην Αισθητική;
10. Η ελαστίνη και το κολλαγόνο, μεγαλομοριακές ενώσεις, είναι δυνατόν να διαπεράσουν τον ιστό του δέρματος; Εάν ναι, με ποιους τρόπους ή διαδικασίες ή μεθοδεύσεις;
11. Ποιες μέθοδοι χρησιμοποιούνται για την ανάλυση - αναγνώριση του τύπου δέρματος;
12. Τι γνωρίζετε για τους σημηματογόνους αδένες;
13. Τι είναι το γαλβανικό ρεύμα και πού το χρησιμοποιεί η αισθητικός;
14. Τι είναι τα υψίσυχνα ρεύματα και πού χρησιμοποιούνται στην Αισθητική;
15. Περιγράψτε τη διαδικασία και τον τρόπο της ιοντοφόρησης.
16. Από τι αποτελείται η επιδερμίδα;
17. Ποιες είναι οι απαιτήσεις του νεανικού δέρματος;
18. Αισθητικές φροντίδες λιπαρού δέρματος.
19. Αισθητικές φροντίδες ξηρού δέρματος.
20. Τι συστήνεται σε χαλαρωμένο δέρμα;
21. Αισθητικές φροντίδες σε αφυδατωμένο δέρμα.
22. Πώς παράγεται το όζον (O3) στα ατμόλουτρα προσώπου;
23. Είδη ακμής.
24. Ποια καλλυντικά σκευάσματα θα χρησιμοποιούσατε σε γηρασμένο δέρμα και γιατί;
25. Τι γνωρίζετε για τα βιολογικά peeling;
26. Τι γνωρίζετε για τα χημικά peeling;
27. Περιγράψτε τη θεραπεία ακμής.
28. Θα πρέπει να υπάρχει συνεργασία με δερματολόγο και αν ναι, γιατί;
29. Ποιοι παράγοντες ενέχονται για την αφυδάτωση του δέρματος;
30. Τι προβλήματα προκαλεί το stress στο δέρμα;

ΟΜΑΔΑ 9

1. Διορθώσεις σαγονιού με f.d.t.
2. Διορθώσεις μύτης με f.d.t.
3. Διορθώσεις μετώπου με f.d.t.
4. Διορθώσεις ματιών με καθοδικά βλέφαρα.
5. Διορθώσεις ματιών με ανοδικά βλέφαρα.
6. Διόρθωση στρογγυλών ματιών.
7. Απαραίτητα υλικά και εργαλεία για το μακιγιάζ του προσώπου.
8. Ποια είναι τα σχήματα προσώπων;
9. Περιγράψτε την αλλαγή φύλου.
10. Τι γνωρίζετε για τις φωτοσκιάσεις;

ΟΜΑΔΑ 10

1. Περιγράψτε ανατομικά το άκρο πόδι.
2. Ποιες είναι οι βασικές επιφάνειες βαδίσματος;
3. Ποιες είναι οι δυσμορφίες των κάτω άκρων;

4. Τι είναι η πολυδακτυλία και πού οφείλεται;
5. Τι είναι ο υπερφαλλαγγισμός;
6. Τι είναι η συνδακτυλία;
7. Τι είναι η κοντοδακτυλία;
8. Τι είναι η πλατυποδία;
9. Τι γνωρίζετε για τη ρήξη του αχίλλειου τένοντα;
10. Τι γνωρίζετε για τους κάλους του ταρσού και ποιες είναι οι επιδράσεις τους στο πόδι;
11. Τι είναι το γαλβανικό ρεύμα;
12. Πώς γίνεται ο ιονισμός;
13. Τι είναι το φαραδικό ρεύμα;
14. Πού χρησιμοποιείται το φαραδικό ρεύμα;
15. Τι είναι το ρεύμα υψηλής συχνότητας;
16. Πού χρησιμοποιούμε ρεύμα υψηλής συχνότητας και γιατί;
17. Τι είναι οι υπέρηχοι και ποιος ο τρόπος χρήσης τους;
18. Τι γνωρίζετε για τις ακτίνες Χ;
19. Τι είναι το λέιζερ;
20. Σε ποιες θεραπείες έχει εφαρμογή το λέιζερ;
21. Τι είναι μάλαξη;(ορισμός)
22. Πώς επιδρά η μάλαξη στα διάφορα όργανα του σώματος;
23. Αντενδείξεις της μάλαξης.
24. Σε ποιες περιοχές του σώματος απαγορεύεται η μάλαξη;
25. Σε ποιες περιπτώσεις απαγορεύεται η μάλαξη;
26. Τι είναι το λεμφικό μασάζ;(ορισμός)
27. Τι είναι το αντανακλαστικό μασάζ;(ορισμός)
28. Ποιες αντενδείξεις και αντιδράσεις αντανακλαστικού μασάζ πέλματος γνωρίζετε;
29. Πώς γίνεται η θεραπεία με αντανακλαστικό μασάζ;
30. Τι είναι η υδροθεραπεία;
31. Τι είναι η άνωση του νερού;
32. Τι ονομάζουμε αντίσταση του νερού;
33. Ποιες είναι οι αντιδράσεις του οργανισμού στο ψυχρό και θερμό νερό;
34. Ποια υδροθεραπευτικά μέσα γνωρίζετε;
35. Τι είναι η υδρομάλαξη;
36. Τι είναι η κινησιοθεραπεία;(ορισμός)
37. Τι είναι η υδροκινησιοθεραπεία;(ορισμός)
38. Με τη μέθοδο της κινησιοθεραπείας ποιες υποβοηθούμενες ασκήσεις γνωρίζετε;
39. Δώστε μερικά ενδεικτικά προγράμματα κινητοποίησης αρθρώσεων.
40. Πώς και με ποιους τρόπους αντιμετωπίζονται οι δυσμορφίες του πέλματος;
41. Τι εννοούμε προληπτική φυσιοθεραπεία;
42. Πώς γίνεται η οργάνωση χώρου φυσιοθεραπείας;
43. Να αναφέρετε συσκευές φυσιοθεραπείας που είναι απαραίτητες στην ειδικότητά σας.
44. Τι ονομάζουμε συνδετικό ιστό;
45. Πώς επιδρά η μάλαξη στο συνδετικό ιστό;

ΟΜΑΔΑ 11

1. Τι είναι η τρίχα;
2. Από ποια μέρη αποτελείται η τρίχα;
3. Τι είναι αποτρίχωση και από τι εξαρτάται ο χρόνος επανέκφυσης της τρίχας;
4. Τι είναι η προσωρινή αποτρίχωση;
5. Με ποιες μεθόδους γίνεται η αφαίρεση της ρίζας της τρίχας;
6. Τι είναι οι αποτριχωτικές κρέμες, τι ουσίες περιέχουν και ποιες παρενέργειες έχουν;
7. Τι είναι η χημική αποτρίχωση;
8. Ποια πρέπει να είναι η φροντίδα του δέρματος μετά την αποτρίχωση;
9. Να αναφέρετε πώς χρησιμοποιείται το ψυχρό κερί.
10. Να αναφέρετε πώς χρησιμοποιείται το θερμό κερί.
11. Ποια είναι τα συστατικά της χαλάουας;
12. Να αναφέρετε τον τρόπο αποχρωματισμού της τρίχας.
13. Τι προϊόντα χρησιμοποιούμε για την μέθοδο τριβής;
14. Ποιο προϊόν θα συστήσετε για προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας;
15. Ποιο προϊόν θα συστήσετε για προσωρινή αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας;
16. Τι προϊόντα χρησιμοποιούνται για τον αποχρωματισμό στελέχους της τρίχας;
17. Τι προβλήματα δημιουργούνται από τον αποχρωματισμό στελέχους της τρίχας;
18. Ποιο προϊόν έχει καλύτερα αποτελέσματα: η χαλάουα, το κρύο κερί, το ζεστό κερί και γιατί;
19. Να αναφέρετε τον κύκλο της τρίχας.
20. Ποια είναι η χημική σύνθεση της τρίχας;

ΟΜΑΔΑ 12

1. Να αναφέρετε τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης και του πέλματος.
2. Να αναφέρετε τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση των νυχιών.
3. Να αναφέρετε εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την εξέταση της παλάμης, του πέλματος και των ονύχων.
4. Πόσες, κατά τη γνώμη σας, συσκευές είναι απαραίτητες στην περιποίηση της παλάμης, του πέλματος και των ονύχων;
5. Να αναφέρετε εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης, του πέλματος και των ονύχων.
6. Περιγράψτε τι ακριβώς είναι η σκλήρυνση της παλάμης και του πέλματος.
7. Να αναφέρετε τη μέθοδο απομάκρυνσης των σκληρύνσεων παλάμης και πέλματος.
8. Τι είναι παρανυχίδα;
9. Με ποιο τρόπο απομακρύνονται οι παρανυχίδες;
10. Τι είναι σκληρυντικό ονύχων;
11. Τι εργαλεία χρησιμοποιούνται στην κοπή και τη λείανση των ονύχων;
12. Πώς γίνεται η επίδεση των φθαρμένων και σπασμένων ονύχων;
13. Περιγράψτε την απομάκρυνση κάλων επί των δακτύλων.
14. Πού οφείλεται η εισαγωγή ονύχων στο δέρμα;
15. Να αναφέρετε τη μέθοδο εξαγωγής ονύχων που μπήκαν στο δέρμα.

16. Κανόνες υγιεινής τόσο στην περιποίηση, όσο και στις μικροεπεμβάσεις στο μανικιούρ και πεντικιούρ.
17. Πόσους και ποιους τρόπους προσθετικής ονύχων γνωρίζετε;
18. Περιγράψτε πώς γίνεται η προσθετική ονύχων με ακρυλικό.
19. Περιγράψτε πώς γίνεται η προσθετική ονύχων με μετάξι.
20. Περιγράψτε πώς γίνεται η προσθετική ονύχων με gel και λυχνία.
21. Τι είναι ορθονυξία;(ορισμός)
22. Ενδείξεις και αντενδείξεις ορθονυξίας.
23. Να αναφέρετε μορφολογίες εμπεπαρμένων ονύχων.
24. Ποια είναι τα φυσικά φαινόμενα που χρησιμοποιούνται στην ορθονυξία;
25. Τι γνωρίζετε για την παθητική πόρπη;
26. Να αναφέρετε διαφορετικές τεχνικές για την αποκατάσταση του ποδός.
27. Τι είναι μάλαξη;(ορισμός)
28. Πώς γίνεται η μετεγχειρητική αποκατάσταση;
29. Ποιες είναι οι βασικές ερωτήσεις που πρέπει να κάνει ο αισθητικός - ποδολόγος στον ασθενή;
30. Πώς εξετάζουμε τη σπονδυλική στήλη, τη λεκάνη και τα κάτω άκρα;
31. Πώς γίνεται η εξέταση του βαδίσματος και του υποδήματος;
32. Τι είναι το ποδοσκόπιο;
33. Πώς γίνεται η εξέταση με ποδοσκόπιο;
34. Τι είναι οι ποδογραφίες;
35. Πού μας εξυπηρετεί η ακτινολογική εξέταση του ποδιού;
36. Τι είναι το βλεσσόν γόνατο;
37. Τι είναι το ραιβόν γόνατο;
38. Τι είναι το υπερεκτατικό γόνατο;
39. Τι είναι η σκολίωση;
40. Πώς εξετάζεται η σκολίωση;
41. Ποιες ανισότητες μήκους των κάτω άκρων γνωρίζετε;
42. Ποιες οι επιπτώσεις των ανισοτήτων μήκους των κάτω άκρων;
43. Πώς γίνεται η αποκατάσταση των ρευματοειδών παθήσεων;
44. Πώς γίνεται η αποκατάσταση των νευρολογικών παθήσεων;
45. Πώς επιδρά στη σπονδυλική στήλη η πάθηση του ποδιού;
46. Πώς επιδρά η μάλαξη στην αποκατάσταση του ποδιού;
47. Να αναφέρετε τεχνικές μάλαξης.
48. Τι ονομάζουμε αιώρηση λεκάνης;

ΟΜΑΔΑ 13

1. Δώστε τον ορισμό του μάρκετινγκ.
2. Έννοια και ορισμός της αγοράς.
3. Έννοια του προϊόντος.
4. Περιγράψτε τον κύκλο ζωής ενός προϊόντος.
5. Ποια είναι τα αγαθά εξυπηρέτησης και ποια τα σημαντικά;
6. Μέθοδοι προβολής και προώθησης ενός προϊόντος.

7. Ποιος είναι ο ρόλος των δημοσίων σχέσεων σε μια επιχείρηση;
8. Πώς καθορίζεται η τιμή του προϊόντος;
9. Τι καλείται τμηματοποίηση της αγοράς;
10. Πώς επιλέγεται η αγορά - στόχος;

ΟΜΑΔΑ 14

1. Να αναφέρετε ποια πρέπει να είναι η υγιεινή στο χώρο εργασίας.
2. Από ποιον κρατικό φορέα ελέγχεται η υγιεινή στο χώρο εργασίας;
3. Τι χρειάζεται για την άδεια λειτουργίας της επιχείρησης (αισθητικής ποδολογίας);
4. Πώς πρέπει να είναι το επαγγελματικό περιβάλλον του ποδολόγου;
5. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην άσκηση ιατρικής και την άσκηση παραϊατρικών επαγγελμάτων; Τι ορίζει η ελληνική νομοθεσία;
6. Ποια η επαγγελματική διαφορά του ποδίατρου - ποδολόγου ανάμεσα στην Ελλάδα και το εξωτερικό;
7. Πού μπορεί να απασχοληθεί στην Ελλάδα ο ποδίατρος - ποδολόγος;

4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας «**Αισθητικός Ποδολογίας Και Καλλωπισμού Νυχιών**», εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους της ειδικότητας.

A) ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

- Αποτρίχωση με την μέθοδο τριβής.
- Αποχρωματισμό στελέχους τρίχας.
- Αποτρίχωση με θερμό κερί.
- Αποτρίχωση με ψυχρό κερί.
- Αποτρίχωση με χαλάουα.
- Αποτρίχωση με αποτριχωτική κρέμα.

B) ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

- Ντεμακιγιάζ.
- Τοποθέτηση μάσκας προσώπου.
- Αναγνώριση δέρματος.
- Peeling.
- Χρήση συσκευής ιοντοφορήσεως.

- Χρήση συσκευής καθιοδερμίας.
- Χρήση συσκευής ολιγοδερμίας.

Γ) ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Χρήση συσκευής φαραδικών ρευμάτων.
- Χρήση συσκευής υψίσυχνων ρευμάτων.
- Χρήση υπερήχων.
- Τεχνική κινήσεων μάλαξης.
- Λεμφικό μασάζ πέλματος.
- Αντανακλαστικό μασάζ πέλματος.
- Υδρομάλαξη.
- Υδροκινησιοθεραπεία.
- Αντιμετώπιση δυσμορφιών πέλματος.

Δ) ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

- Προσθετική ονύχων με ακρυλικό.
- Προσθετική ονύχων με μετάξι.
- Προσθετική ονύχων με gel και λυχνία.
- Κοπή ονύχων.
- Λείανση ονύχων.
- Σκλήρυνση και βαφή ονύχων.
- Πρακτικές ασκήσεις ποδολογικής όρθωσης.
- Πρακτικές ασκήσεις μάλαξης και αποκατάστασης του ποδιού.
- Εξέταση και προετοιμασία της ονυχικής περιοχής.
- Λήψη δακτυλικών αποτυπωμάτων (αρνητικά – θετικά).
- Προστατευτική ορθοπλαστική.
- Πραγματοποίηση, εφαρμογή και σφράγισμα πόρπης.
- Διορθωτική ορθοπλαστική.
- Τεχνική των αποτυπωμάτων.
- Τύποι ορθοπλαστικής και κατασκευής.
- Εξέταση σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και των άκρων.
- Εξέταση του βαδίσματος και του υποδήματος.
- Εξέταση με ποδοσκόπιο.